

Glutenfreies Kochen und Backen – leicht gemacht

Fachschulung: Praktischer Koch- und Backkurs

Kursnummer: 312.4

Ersatzdatum

Datum, Zeit & Ort Samstag, 7. November 2020, 09.00 – 16.30 Uhr
Schulküche «Dennigkofen», Dennigkofenweg 169, 3072 Ostermundigen

Kursinhalt Kochen und Backen – gelingsicher, schmackhaft und glutenfrei? Kein Problem, in diesem Kurs werden Sie verschiedene pikante und süsse Rezepte zubereiten. Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks im Umgang mit glutenfreien Produkten. Zum Einsatz kommen glutenfreie Fertigmehlmischungen und Spezialmehle, die von Natur aus glutenfrei sind, wie z. B. Buchweizen-, Erdmandel-, Kichererbsen- und Mandelmehl. Sie lernen auch die Zubereitung glutenfreier Teige kennen (Hefe-, Mürbe-, Biskuitteig). Nützliche Antworten auf häufig gestellte Fragen, verbunden mit Praxisbeispielen, ergänzen diesen Kurs. Im Fokus steht die kompetente und praxisbezogene Beratung von Kunden mit Zöliakie (und auch Weizenunverträglichkeit).

Dieses Seminar kann als Einzelkurs gebucht werden. Ausserdem erscheint es in der Seminarreihe «Glutenfreie Kompetenz», die aus vier Modulen besteht. Durch die Corona-bedingten Verschiebungen werden wird der Teil 4 neu vor Teil 3 durchgeführt. Dies hat jedoch keine Auswirkung auf den Kursinhalt.

Die weiteren Tagesmodule sind folgende:

- | | | |
|----------------|----------------|---|
| Teil 1: | 7. Sept. | Getreide aufs Korn genommen |
| Teil 2: | 28. Sept. | Alles rund um Zöliakie und glutenfreie Ernährung |
| Teil 4: | 7. Nov. | Glutenfreies Kochen und Backen – leicht gemacht |
| Teil 3: | 30. Nov. | Getreideunverträglichkeiten: neuer Hype oder notwendige Ernährungstherapie? |

Kursleitung Carine Bumann

- Dipl. Gesundheitsberaterin und Ernährungsfachfrau
- Erwachsenenbildung, Referentin und Dozentin, Praxiskurse
- Food-Journalistin und Autorin erfolgreicher Kochbücher und Ernährungsratgeber
- Schwerpunkt Lebensmittelunverträglichkeiten, speziell Zöliakie und FODMAP.



Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none"> – Einführung in die glutenfreie Küche – Glutenfrei Kochen und Backen, sowie gemeinsames Essen – Fragen/Antworten und Erfahrungsaustausch
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> – Praktisches Kochen und Backen – Wissen über glutenfreie Ernährung vertiefen und Bezug zur Praxis herstellen – Produktkenntnisse mit nützlichen Tipps und Tricks – Beratungskompetenz stärken
Empfohlene Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> – Verkaufsmitarbeitende – Mitarbeitende mit Führungsfunktion
Vorkenntnisse	Es werden keine vorkenntnisse vorausgesetzt, jedoch Freude am Kochen und Backen. Die vorgängige Teilnahme an der Seminarreihe «Glutenfreie Kompetenz» oder zumindest am Kurs «Zöliakie» ist empfehlenswert.
Min. Teilnehmer	8 Personen
Max. Teilnehmer	12 Personen
Kurskosten	CHF 100.–/Person inkl. Mittagessen und Zwischenverpflegung.
Anmeldung	Olivia Gehrig, Koordinatorin Standortentwicklung bei Renaissance: www.biopartner.ch/renaissance bildung@biopartner.ch Tel. 062 769 00 94 Anmeldeschluss 19. Oktober 2020
Bemerkung	Bitte bringen Sie zum Kurs eine Kochschürze und Aufbewahrungsdosen für allfällige Resten mit.

Anreise

ÖV-Anreise	Die Schule Dennikofen ist vom Bahnhof Ostermundigen aus in einem rund 15-minütigen Fussmarsch erreichbar. Es verkehren auch Busse, deren Fahrtzeit zwischen 7 und 12 Minuten liegen. Es wird empfohlen, sich auf der Website SBB.ch zu informieren.
Anreise mit dem Auto	Die Schule Dennikofen ist mit dem Auto aus allen Richtungen gut erreichbar. Vor Ort gibt es eine begrenzte Anzahl kostenpflichtiger Parkplätze, weshalb die Anreise mit dem ÖV empfohlen wird.